

# みなりハ

第8号

発行日2014. 1

皆さん、明けましておめでとうございます。昨年は南草津病院訪問リハビリテーションをご利用いただきありがとうございました。今年も、皆さんのより良い在宅生活をサポートできるようにスタッフ一同頑張ってお参りますので、よろしくお願いいたします。皆さんにとって良い1年でありますように。

ソボクナ  
ギモン?



今年の冬は例年に比べて寒いとテレビで言っていたわね。寒くなると風邪をひかないか心配だわ。何か良い方法はないですか？

実は風邪対策で間違った民間療法が広く知れ渡り、それに気付かないでやっている人が少なくないのです。例えば“卵酒を飲む”とか“厚着をしてたっぷり汗をかく”などは間違いです。高齢者の場合、汗をかくと冬場でも脱水症状を起こすことがあるので注意が必要です。



そうなんだ…。てっきり今まで風邪には良い方法だと思ってやってしまってたわ。じゃあどうすれば良いの？

まずは消化が良くて体が温まる食事を取りましょう。体を内側から温めることで、免疫細胞が活性化してウィルスを撃退します。また、十分な睡眠をとることで風邪で消耗した体力を回復するほか、免疫力を高めることができます。あと、風邪ウイルスは乾燥した場所を好みます。加湿器などを使用してウイルスの働きを弱める環境作りが大切です。



<裏面に続く>

## 「趣味・余暇活動が原動力」

今回は栗東市在住のKさんを紹介します。Kさんは、現在94歳とご高齢ですが、若い時からずっと続けておられる趣味があります。それは写真撮影です。Kさんの自宅には今まで撮ってこられた数々の写真が飾ってあり、若い頃には表彰されたほどの腕前を持っておられます。私は訪問リハビリで伺った際、新しく撮られた写真を見せてもらうのが一つの楽しみとなっています。Kさんとのお話の中で私が「〇〇が好きなんですよ」と言えば、デジカメでテレビに映る〇〇を撮影して、写真をプレゼントして下さいます。また、デイの利用者さんにもきれいな風景画や、お気に入りの芸能人などの写真を撮ってはプレゼントしておられるとのこと。

ご高齢になり「最近是指先がふるえて写真がブレるようになった」「テレビの前で長い時間座っていられなくなった」との話もされますが、「みんなが喜んでくれるのが嬉しい」と、休みを挟みながら今でも趣味である写真撮影を頑張って続けておられます。

ある欧米の研究機関の研究発表によると、趣味のある人とない人とは、健康寿命に差が出てくるそうです。趣味があることによって体を動かす、体を動かすことによって筋力を使う、筋力を使うことによって転倒の危険性が減る、転倒の危険性が減ることで健康寿命が延びるといった内容でした。

もちろん、Kさんは趣味だけでなく毎日の自主トレを欠かさず続けておられるのも、転倒することなく在宅生活を送られている理由のひとつですが、趣味をもつことで日常生活が活動的なものになり、体を動かす良い機会になっているのは間違いないようです。また、自分の好きな趣味だからこそ、若い頃から今まで続けてこられたのだと思います。

皆さんも、昔夢中になってやっていた趣味・余暇活動があるのではないのでしょうか。「この歳で今からまた始めるなんて…」「この体で無理なんじゃないか…」と思っておられる方がいらっしゃれば、一度訪問スタッフにまでご相談下さい。少しでも目標に近づけるよう一緒に取り組ませて頂きます。

## お知らせ

～訪問リハビリスタッフの研修会参加について～

日々の技術・知識の向上を目的に定期的に研修会に参加しております。

ご利用者の皆様には、日程・時間変更等でご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。

研修日程等、事前にご連絡させていただきますので、ご都合が悪い場合は各担当スタッフまでご相談下さい。

